



7月 おたのしみメニュー

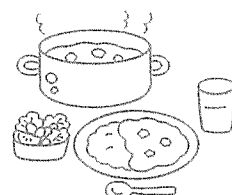
平成29年

きたこども園

あつさにまけない! しょくじをしよう

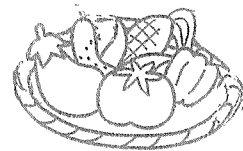
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
バナナ ミニはるまき スパゲティサラダ ごはん はんぱうさい	パイナップル ちくわのいそべあげ バンバンジー ひやしうどん	オレンジ さばのみぞれに きんしすのもの むぎごはん ごもくじる	ブルー ふたにくとなすのみそいため ほうれんそうごまあえ 発芽玄米ごはん かきたまじる	ゼリー ほしのコロッケ フレンチサラダ ごはん すましじる
ぎゅうにゅう せんべい 10日(月)	ヨーグルト 11日(火)	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト 12日(水)	ぎゅうにゅう ☆ちゅうかポテト 13日(木)	ぎゅうにゅう せんべい 14日(金)
オレンジ いかフリッター ころころサラダ なつやさいカレー	メロン かしわのノルウェーに いそべあえ ごはん すましじる	ぶどう さけのうめマヨやき にんじんとせりりのきんひら むぎごはん みそしる	チーズ とうふハンバーグ やさいあんかけ ハムサラダ 発芽玄米ごはん コンソメスープ	バナナ ころっとさつまあげ きゅうりのナムル やきそば
ぎゅうにゅう せんべい 17日(月)	ぎゅうにゅう ビスケット 18日(火)	ぎゅうにゅう ☆わらびもち 19日(水)	☆カップゼリー 20日(木)	ジョア せんべい 21日(金)
うみのひ 日本は、まわりを海にかこまれています。 わたしたちは、海でとれたものをたくさんたべていますね。 そんな海からのおくりものに、かんしゃをする日なのです。 24日(月)	オレンジ ウイナー にんじんサラダ えびチャーハン わかめスープ ☆カルピスポンチ 25日(火)	パイナップル ほしのハンバーグ イタリアンサラダ ロールパン だいずとトマトスープ おちゃ ☆しらたまぜんざい 26日(水)	ゼリー さかなのエスカベッシュ ほうれんそうおひたし ごはん すましじる ぎゅうにゅう せんべい 27日(木)	メロン スペインふうオムレツ ゆかりあえ むぎごはん みそしる かじつのうるおい グレープゼリー 28日(金)
ぶどう ジャーマンポテト ブロッコリーちゅうかあえ ピビンバ	バナナ つくねくし レモンドレッシングあえ ツナスパゲティ	《誕生会》 スイカ とりにくのからあげ キャベツのサラダ ちらしずし すましじる	オレンジ さわらのこうそうやき ひじきのにもの ごはん みそしる	ブルー みそカツ しおこんぶあえ 発芽玄米ごはん とうがんスープ
ぎゅうにゅう せんべい 31日(月)	ぎゅうにゅう ☆チーズハムサンド	ぎゅうにゅう ココアワッフル	☆ゼリーの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ビスケット
ぶどう かぼちゃあまに グリーンサラダ ドライカレー ぎゅうにゅう せんべい	暑い夏、何を飲む? いよいよ、暑い夏に突入です。子ども達は、プール遊びが始まり、大好きな水遊びに夢中になる季節です。汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。 水分補給には、「何を」飲ませますか? 甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、食事が食べられなくなったり、糖分のエネルギーで肥満のもとになったり、虫歯の原因にもなります。通常的水分補給には、麦茶かほうじ茶、白湯などが適しています。 (暑さで、ぐったりしているような時には、子ども用のイオン飲料が適しています。)			

※都合により献立の内容がかわることがあります。





食育だより



平成29年7月

みなみこども園

たっぷり睡眠をとろう

成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。遅くまで起きているとホルモンの分泌が押えられ、生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。もし、夜更かしをしてしまい、翌朝子どもがちょっと眠たそうにしている、早めに起こすようにしてリズムを戻しましょう。

たなばたメニュー

給食では、星型コロッケと、すまし汁には星型のかまぼこ・おくらを入れ、キラキラゼリーをつけたメニューにしました。

元気に夏を過ごせますように・・・

家では、そうめんやオクラを使った「天の川スープ」、そうめんを使い、きゅうりやにんじんといっしょにサラダはどうですか。

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
3月	ごはん 八宝菜・スパサラダ ミニはるまき・バナナ	精白米	豚肉・えび・いか・なると・ 玉ねぎ・はくさい・うずら卵 にんじん・たけのこ	サラスパ・キャベツ・にんじん きゅうり	揚げ物) ミニはるまき	553	23	16	1.8
4火	ひやしうどん・ ちくわの磯辺揚げ バンバンジー・パイナップル	うどん	てんかす・ねぎ・わかめ・	鶏ささみ・キャベツ・きゅうり にんじん・ごま	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	374	17	9.4	3.2
5水	ごはん・ さばのみぞれ煮・錦糸酢の物 五目汁・オレンジ	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 卵・ハム・マロニー	鶏肉・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ・油揚げ	610	26	23	2.3
6木	ごはん・ごまあえ 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁・ブルー	精白米	豚肉・なす・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	卵・豆腐・しめじ・わかめ・ ねぎ	609	20	20	2
7金	ごはん コロッケ・フレンチサラダ すまし汁・ゼリー	精白米	コロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・	豆腐・かまぼこ・にんじん・ オクラ・えのきたけ	535	15	14	1.7
10月	夏野菜カレー・ コロコロサラダ・ いかフリッター・オレンジ	精白米	豚肉・なす・かぼちゃ・ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン トマト	チーズ・大豆・きゅうり・ にんじん・コーン	揚げ物) いかフリッター	596	18	22	2.5
11火	ごはん・ かしわのノルウェー煮 いそべあえ・すまし汁・メロン	精白米	鶏肉・フライドポテト・にんじん ちくわ・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・ もやし・焼きのり	豆腐・しいたけ・にんじん・ わかめ	530	21	13	2.1
12水	ごはん・ 鮭の梅マヨ焼き・みそ汁 人参のきんぴら・ぶどう	精白米	鮭・梅びしお・マヨドレ	にんじん・ベーコン・セロリ こんにゃく・ごま	豆腐・油揚げ・キャベツ・ たまねぎ・わかめ	573	23	20	2
13木	ごはん・豆腐バーグあんかけ ハムサラダ・コンソメスープ チーズ	精白米	豆腐バーグ ねぎ・にんじん・もやし	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム・ブロッコリー	ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・ こまつな	449	17	14	2.1
14金	焼きそば きゅうりのナムル・薩摩揚げ バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	きゅうり・にんじん・もやし・ コーン・ごま	揚げ物) 薩摩揚げ	500	18	14	2.4
18火	えびチャーハン・ウインナー にんじんサラダ・ わかめスープ・オレンジ	精白米	えび・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン	にんじん・キャベツ・きゅうり ツナ	わかめ・油揚げ・しめじ・ ねぎ	552	15	17	2.2
19水	パン・ハンバーグ・ イタリアンサラダ・ 大豆スープ・パイナップル	パン	ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ドレッシング	大豆・ウインナー・しめじ・ 玉ねぎ・にんじん・トマト	587	22	23	2
20木	ごはん 魚のエスカベッシュ・おひたし すまし汁・ゼリー	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ きゅうり・パセリ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし	豆腐・こまつな・にんじん・ えのきたけ	500	20	12	1.7
21金	ごはん・ゆかりあえ スペイン風オムレツ・ みそ汁・メロン	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・ ピーマン・トマト・玉ねぎ・ スキムミルク	キャベツ・きゅうり・にんじん・ もやし・ゆかり	豆腐・油揚げ・だいこん・ しいたけ・ねぎ・わかめ	496	18	12	1.9
24月	ビビンバ・ ブロッコリーサラダ ジャーマンポテト・ぶどう	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・コーン・ ぜんまい	ブロッコリー・にんじん きゅうり・キャベツ	じゃがいも・玉ねぎ・ ベーコン・パセリ	673	19	23	2
25火	ツナスパゲティ レモンドレッシングあえ・ つくね串・バナナ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・ピーマン・ にんじん・ケチャップ	キャベツ・きゅうり・にんじん	つくね串	569	21	22	2.5
26水	ちらし寿司 鶏から揚げ・キャベツサラダ すまし汁・すいか	米 たまご しらす干し	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム	豆腐・かまぼこ・しいたけ・ みつば	544	25	17	2.3
27木	ごはん・さわらの香草焼き ひじきの煮物 みそ汁・オレンジ	精白米	さくら パセリ・オリーブ油・	ひじき・油揚げ・にんじん えんどう・ちくわ	豆腐・じゃがいも・玉ねぎ わかめ	545	18	11	2.2
28金	ごはん・みそカツ 塩昆布あえ・冬瓜スープ ブルー	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	とうがん・ベーコン・玉ねぎ にんじん	503	21	13	1.9
31月	ドライカレー かぼちゃ甘煮・グリーンサラダ ぶどう	精白米	合ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	煮物) かぼちゃ	584	19	18	1.9